

Lisa 2. Eneseabivõtted

Hingamise juhtimine

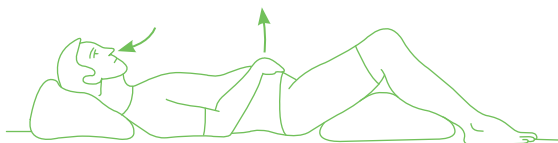
Sissehingamisel kasutatakse kahte liiki lihaseid: vahelihast ehk diafragmat ning välimisi roietevahelihaseid. Kui sissehingamisel kasutatakse rohkem roietevahelihaseid, nimetatakse seda **rinnahingamiseks**. Samal ajal, kui õhk siseneb kopsudesse, rindkere laieneb ja õlad tõusevad. Rinnahingamine võib sageli olla pinnapealne, ebaregulaarne ja kiire, ning kaasneda ärevuse ja stressireaktsiooniga.

Kui sissehingamisel kasutatakse diafragmat, siis nimetatakse seda **diafragma-ehk kõhuhingamiseks**, sest hingamise ajal liigub peamiselt kõht. Kõhuhingamine on sügavam ja aeglasem kui rinnahingamine ning seetõttu ka rütmilisem ja lõõgastavam.

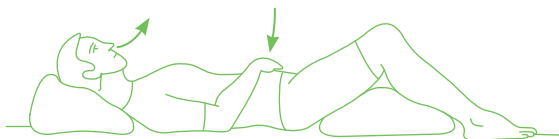
Kõhuhingamine

Hingamise juhtimine ning aeglustamine rahustab nii mõttetegevust kui lõõgastab keha. Proovige hingamist juhtida kõhuhingamise kaudu. Selleks heitke pikali (või istuge/seiske ning pange üks käsi kõhule, teine rinnale. Jälgige oma hingamist. Kõhuhingamisele on iseloomulik, et kõht sissehingamisel tõuseks ning väljahingamisel langeks.

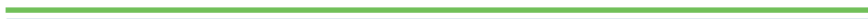
Pange tähele, kuidas kõht sissehingamisel tõuseb



ning väljahingamisel kõht langeb.



Kui harjutuse tegemise ajal avastate, et mõtted on hingamise juurest mujale kaldunud, siis see on täiesti tavaline. Püüdke oma tähelepanu uuesti hingamise juurde tuua ning jätkake harjutusega. Hingake sügavalt ja rahulikult kuni tunnete, et meel ja keha on rahunenud.



Meditatsiooni sisaldav hingamisharjutus

Tehke harjutust rahulikult ja aeglaselt.

1. Kasutage kõhuhingamist. Sisse hingates ütlege endale mõttes „üks“ ning välja hingates “rahu”.
2. Järgmise sissehingamise ajal ütlege endale mõttes „kaks“ ning välja hingates taaskord “rahu”.
3. Jätkake niiviisi hingates kuni „kümneni“ ning minge siis „ühe“ juurde tagasi.
4. Keskenduge ainult hingamisele ning sõnadele. Kasutage endale meelepäraseid sõnu, nt “rahu”, “lõõgastu”, “hästi”, “korras” jne. See võib olla raske ning on loomulik, et hakkate mõtlema millelegi muule. Ärge sellest heituge, vaid suunake tähelepanu uuesti hingamisele, numbritele ja sõnadele. Tehke harjutust regulaarselt, näiteks kaks korda päevas umbes kümne minuti jooksul. (Barlow jt 2007).

Umbes 10-14 hingetõmmet minutis tagab loomuliku hingamisrütmi. Harjutage esialgu rahulikus meeleolus, et hiljem oskaksite harjutust kasutada ka stressi ning ärevust tekitavates olukordades.

Paanikahäire korral on ülaltoodud harjutuse eesmärgiks aidata reguleerida teie hingamist. Paanikahäire korral võiks hingamissügavus olla selline, nagu see teil tavaliselt rahulikus olekus on. Sisse- ja väljahingamine võiks olla enam-vähem ühepikkused. Harjutuse käigus õpite te ärevuse sümptomeid aktsepteerima ja taluma. See omakorda aitab teil kergendada ärevusega silmitsiseismist (Craske jt 2007).

Järk-järguline lihaskõhustus

Järk-järguline lihaskõhustus põhineb eeldusel, et keha reageerib ärevust tekitavatele mõtetele ja sündmustele lihaskõhustusega. See omakorda võib süvendada ärevust ning teisi sellega kaasnevaid sümptomeid. Pole võimalik olla ühel ajal ärev ning kehaliselt lõõgastunud. Lihaste pingutamine ning lõõgastamine aitab tunnetada kahte erinevat seisundit – pinges ja lõõgastunud olekut. Lõõgastumine aitab vabaneda nii kehalisest pingest kui ka leevendada ärevust.

1. *Leidke harjutuste tegemiseks rahulik aeg ja koht.*
2. *Jätke muud mõtted kõrvale ning tundke ennast mugavalt. Lõdvestage lihased.*
3. *Harjutusi võib teha istudes, näiteks mugaval toolil.*
4. *Kasutage kõhuhingamist.*

Pingutage ning lõdvestage allpool kirjeldatud lihaseid. Iga lihasgrupi puhul **pingutage lihaseid umbes viieks sekundiks** ning seejärel **lõdvestage umbes 10–15 sekundiks**. Keskenduge pingelangusele.

Käed. Pigistage parem käsi rusikasse, tunnetage pinget rusikas ja küünarvarres. Lõdvestage käsi. Pigistage vasak käsi rusikasse, tunnetage pinget rusikas ja küünarvarres. Lõdvestage käsi.

Käsivarred. Painutage käsivart küünarnukist ja pingutage õlavarre kakspealihast, hoides labakäsi lõdvalt. Sirutage käsivarred välja ja painutage õlavarre kolmpealihast, toetades käsivarred toolile, labakäed lõdvad.

Nägu. Kergitage kulme ja kortsutage laupa. Lähendage kulmud teineteisele (nagu kulmu kortsutades). Kissitage ümbritsevaid lihaseid pingutades silmi. Hammustage hambad kokku ja pingutage lõualihaseid. Suruge keel suletud huultega tugevasti ja lamedalt vastu suulage, pange tähele pinget kõris. Suruge huuled tihedasti kokku (nagu mossitades).

Kael. Suruge pea nii kaugele taha, kui suudate (vastu tooli). Suruge lõug vastu rinda.

Õlad. Tõstke õlad üles kõrvade suunas, tehke õlaringe.

Rindkere. Hingake rahulikult ja korrapäraselt kõhuga. Hingake sügavalt sisse, nii et kopsud täituvad täiesti, hoidke paar sekundit hinge kinni ja hingake siis passiivselt välja.

Kõht. Pingutage kõhulihaseid. Tõmmake kõht sisse.

Selg. Painutage selja alumine osa toolist eemale.

Tuharad ja jalad. Suruge kannad vastu põrandat, hoidke jalad sirged ning pingutage tuharaid ja sääremarju. Pingutage labajalgu ja varbaid ülespoole

ning pingutage sääрте esikülgi. Jätkake rahulikku ja korrapärast kõhuhingamist (Hawton jt 1993).

Lõdvestumist on soovitatav harjutada esialgu rahulikus meeleolus ning iga päev. Tehke harjutusi kaks korda päevas umbes 15-20 minuti jooksul. Kui panete päeva jooksul tähele, et üksikud lihasgrupid on pinges, proovige neid lõdvestada (Hawton jt 1993).

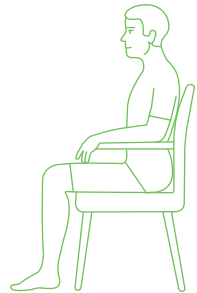
Harjutusi on soovitatav teha lisaks ka siis, kui tunnete end päeva jooksul pinges või ärevana olevat.

Teadvelolek ehk ärksus

Ärevuse ja pingega toimetulemiseks võib kasutada ka teadveloleku harjutusi. Teadlikkus tekib läbi isikliku tähelepanu pööramise oma tunnete, kehaaistingutele, aga ka ümbritsevale keskkonnale käesoleval hetkel, nii nagu nad meile tunduvad ilma et annaksime neile hinnanguid. Teadveloleku harjutused aitavad meil paremini tunnetada oma keha ja tuua meid käesolevasse hetke.

Harjutus „Minutipikkune meditatsioon“

- 1. Istuge sirgelt seljatoega toolil. Võimaluse korral jätke selja ja seljatoe vahele veidi ruumi, et selg sellele ei toetuks. Toetage jalalabad põrandale. Sulgege silmad ja langetage pea.*
- 2. Suunake tähelepanu sisse- ja väljahingamisele. Jälgige, kuidas iga hingetõmbe ja väljahingamisega kaasnevad erinevad tunded. Märgake oma hingamist, kuid ärge muutke hingamisrütmi, lihtsalt jälgige seda.*
- 3. Mõne aja möödudes võivad mõtted hakata ekslema. Kui te seda märkate, siis suunake tähelepanu tagasi hingamise juurde. Ärge enese peale ärritugeeismärgiks ongi taipamine, et mõtted võivad minna oma rada. Oluline on tähelepanu uuesti hingamise juurde suunata ning loobuda enese kritiseerimisest.*



- 4. Harjutuse ajal võite kogeda erinevaid tundeid ja aistinguid, ärge andke neile hinnangut, lihtsalt jälgige neid ja tunnetage, et kõik nad mööduvad aja jooksul. Mida te ka ei kogeks, laske sellel lihtsalt olla ja ärge sekkuge.*
- 5. Minuti pärast avage silmad ning vaadeldge tuba (Williams 2013).*

Ärevust ja hirmu tekitavate mõtetega toimetulek

Meie mõtted mõjutavad nii tundeid, kehalisi reaktsioone kui ka käitumist. Kui õpime oma mõtteid paremini tundma ja nägema neid realistlikumas valguses, kui hetkel, mil tunne end halvasti, võime muuta ka oma enesetunnet. Mõelge mõnele hiljutisele olukorrale, mil tundsitate tugevat ärevust. Proovige olukorda analüüsida järgnevate küsimuste abil.

Ärevust ja hirmu tekitavate mõtete äratundmine

Kui tundsitate ärevust, siis mõelge:

- 1. Mis mõtted käisid peast läbi? Oli teil mõni kujutluspilt silme ees?*
- 2. Mis on kõige hullem asi, mis oleks võinud teiega juhtuda?*
- 3. Mida see kogemus teie jaoks tegelikult tähendab?*

Tasakaalustatud mõtlemine

Analüüsige:

- 1. Millised tõendid räägivad hirmumõtete poolt?*
- 2. Millised võivad olla teised olukorra tõlgendamise viisid?*
- 3. Kas alahindate oma toimetulekuvõimet?*
- 4. Kas hindate sündmuse toimumise tõenäosust üle?*

Kaaluge, kuidas olete minevikus sarnaste probleemidega toime tulnud ning harjutage, kuidas eesseisvate raskustega hakkama saada (Hawton jt 1993).

Toimetulek muret tekitavate probleemidega

Kui kaldute liigselt muretsema ja tunnete, et probleemid teie elus hakkavad kuhjuma, ning nende lahendamise asemel lükkate te lahenduse otsimist edasi, võite abi saada probleemilahendusoskusest. Hakates muretsemise asemel oma probleeme lahendama, väheneb tõenäoliselt ka teie ärevuse tase. Esmalt mõelge selle üle, millised on teie probleemid ning kas neid on võimalik praegu lahendada. Kui muretsete selliste asjade pärast, mida te muuta ei saa või mis on ebamäärased ning võivad juhtuda tulevikus, siis proovige need pigem kõrvale jätta ja oma tähelepanu mujale suunata.

Võtke iga päev näiteks 20-30 minutit mõtlemaks oma ärevusele ja muredele, mis teid häirivad. Kui muul ajal muremõtted tekivad, siis lükake nendest mõtlemine kindale ajale. Püüdke mõtelda mitte sellele, mis „võib juhtuda (lähi) tulevikus“, vaid sellele, mis praegu teie elus on.

Probleemilahenduse sammud:

- 1. Milles seisneb probleem ning milline on eesmärk, milleni soovite jõuda? Kirjutage oma probleem võimalikult täpselt üles (vajadusel jagage osadeks) ja mõelge, mida te tahate selle lahendamisega saavutada. Näiteks ma tahaksin vähendada nutiseadmes veedetavat aega*
 - 2. Mõelge kõikidele võimalikele lahendusvariantidele ning kirjutage need üles. Pole oluline, kas need on teostatavad või mitte.*
 - 3. Vaadake kõik võimalikud lahendusvariandid üle ning kaaluge nende plusse ja miinuseid.*
 - 4. Valige välja enda arvates kõige teostatavam lahendusviis ehk see, mis sai kõige rohkem plusse.*
 - 5. Plaanige lahenduse elluviimist. Mõelge, mida teil selleks vaja on ning milliseid raskusi tuleb ületada. Harjutage nende raskustega toimetulekut. Kaaluge, mida saate teha kohe ning mida jätta hilisemaks.*
 - 6. Kui olete probleemi lahendanud, mõelge sellele, mida olete saavutanud ning mida sellest õppinud. Märgake oma edusamme ning tunnustage ennast (Hawton jt 1993).*
-

Probleemilahendus samme võib olla esmalt lihtsam koos psühholoogi, sõbra, tuttavaga teha, sest teinekord on erapooletu kõrvalvaataja arvamus abistav.

Vältimise järk-järguline vähendamine

Kui tunnete teatud olukordades või kohtades liiga tugevat ärevust ning kipute neid seetõttu vältima, ei saa te kogeda eduelamust sellest, et järgmine kord võiksite samas olukorras või kohas vähem ärev olla ja olukorraga toime tulla. Ärevusttekitavate olukordade vältimise vähendamiseks tuleb teil kokku puutuda ärevust tekitava olukorraga ning harjuda selles viibimisega. See võib esialgu tõsta ärevuse taset ning harjutamine nõuab püsivust ja julgust.

- 1. Koostage ärevust tekitavatest olukordadest ja kohtadest nimekiri. Reastage need olukorrad ärevuse tugevuse järgi, alustades kõige vähem ärevust tekitavast olukorrast.*
- 2. Esimesena viibige kõige vähem ärevust tekitavas olukorras. Näiteks kui kardate kodust väljuda, tehke üks lühike jalutuskäik kodu juures ning seda esialgu koos lähedase inimesega. Üritage seda teha seni, kuni tunnete, et ärevuse tase hakkab langema.*
- 3. Võtke ette raskem samm, näiteks tehke jalutuskäik üksi ning korrake seda seni, kuni ärevus kaob.*
- 4. Jätkake rohkem ärevust tekitavate olukordadega, kuni olete võimeline ka neis olukordades ärevust taluma (Hawton jt 1993).*

Toimetulek paanikahooga

Paanikahoog on ebameeldiv, kuid see pole eluohtlik.

- Kui võimalik, siis jääge olukorda, milles paanikatunne tekkis. Tagage enda ja teiste turvalisus, näiteks autoga sõites parkige auto ohutusse kohta.
 - Meenutage endale, et hirmutavad mõtted ning kehalised tunded lähevad mööda. Keskenduge ümbritsevatele esemetele, näiteks kaupadele poes. Vaadake, kui suured, mis värvi või kujuga need on. Tähelepanu kõrvalejuhtimine aitab ainult ajutiselt, pikema aja jooksul võib see säilitada hirmu paanika sümptomite ees.
-

- Keskenduge oma hingamisele. Üritage hingata aeglaselt ja sügavalt, lugedes kolmeni iga sissehingamise ja väljahingamise ajal.
- Vaidlustage oma hirmumõtted. Üritage kindlaks teha, mida te kardate ning vaidlustage see. Korrake endale, et see, mida te kardate, pole reaalne ning möödub mõne minuti jooksul.
- Loov kujutlemine ehk visualiseerimine. Paanikahoo ajal võivad tekkida mõtted katastroofist või surmast. Selle asemel, et keskenduda negatiivsetele mõtetele ja kujutlustele, üritage keskenduda positiivsetele. Mõelge kohale või olukorrale, kus tunnete ennast rahulikult ja lõõgastunult ning proovige sellele keskenduda. See peaks aitama tähelepanu käesolevalt olukorralt eemale juhtida ning vähendada häirivate sümptomite tugevust. Visualiseerimine vajab siiski eelnevat harjutamist.
- Ärge võideldge paanikahooa. Võitlemine võib muuta hoo sageli raskemaks, sest tõdemine, et te pole selleks suuteline, võib ka ärevust suurendada. Selle asemel kinnitage, et hoog läheb üle ega ohusta teie elu ning te üritate parimat, et sellega toime tulla.
- Lõõgastuge. Selleks õppige eelnevalt oma lihaseid lõõgastama.
- Kasutage toimetulekukaarte. Need on sedelikased, millele saate kirjutada hirmumõtteid vaidlustava teksti, näiteks: „see ei kesta igavesti“. Kaarte võite hoida näiteks rahakoti või märkmiku vahel.

Leidke endale pakutava hulgast sobivad, ärevuse korral meeldejäädavad toimetulekuviisid ning proovige neid paanikahoo ajal kasutada.
